

【令和6年】

サニーコート広島《週間献立表》

10月6日 ~ 10月12日

		6 日曜	7 月曜	8 火曜	9 水曜	10 木曜	11 金曜	12 土曜
朝食	和食	さつま揚げの煮物 胡瓜のしょうが酢 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	赤魚の焼物 白菜の塩昆布和え ご飯 みそ汁 味付のり 香物	ごぼう天と野菜煮 じゃこおろし ご飯 みそ汁 味付のり 香物	豆腐とほうれん草の 卵とじ 金時豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	目玉焼 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	焼ししゃも 絹さやとキャバツの和え物 ご飯 みそ汁 味付のり 香物	さけの焼物 納豆 ご飯 みそ汁 味付のり 香物
	洋食	レズンくるみロールパン 具沢山根菜スープ ハムサラダ バナナ	秋のミックスサンド カリフラワーサラダ みそスープ ヤクルト	クロワッサン ウィンナー入スクラブサラダ 盛り合わせ バナナ	三角野菜サンド ツナサラダ みそスープ ヤクルト	デニッシュパン ハッシュドポテト さけフレークサラダ みそスープ バナナ	胚芽ロールパン ポタージュスープ トマトサラダ バナナ	ミックスサンド ほうれん草サラダ みそスープ ヤクルト
昼食	和食	さけの白ごま焼 ごぼうのそぼろ煮 加万葉のレモン酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばのみそ煮 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーの三杯酢 ご飯 吸物 香物 フルーツ	肉じゃが 豆腐のなめ茸かけ 絹さやとなすの酢物 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	牛肉コロッケ じゃこ入切昆布大豆煮 ゴトとキャバツのわさび酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	揚豚肉のきのこあんかけ 春雨と胡瓜の酢物 なすのお浸し フルーツ ご飯 吸物 香物	南瓜のそぼろあんかけ 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さばの塩焼 里芋のみそ煮 ブロッコリーの甘酢 ご飯 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	おろし豚かつ 豆腐・小松菜サラダ 加万葉のレモン酢 ご飯 スープ フルーツ	ハヤシライス 温 奴 フルーツサラダ スープ 福神漬	さけのムニエル パコと白菜の汁炒め 絹さやとなすの酢物 ご飯 スープ フルーツ	クリームシチュー 卵サラダ ゴトとキャバツのわさび酢 ご飯 フルーツ	かれいのオムライス ツナ&コンニャクソテー 春雨と胡瓜の酢物 ご飯 スープ フルーツ	エビチリソース 厚焼卵のしそポン酢 さつま芋サラダ ご飯 スープ フルーツ	麻婆豆腐丼 春巻のきのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 スープ フルーツ 紅生姜
	麺類	とんこつにゅう麺 豆腐・小松菜サラダ 加万葉のレモン酢 炒飯 福神漬	えび天そば 豚肉とひじきの煮物 フルーツサラダ いなり寿司 甘酢生姜	きつねきのこそば 豆腐のなめ茸かけ パコと白菜の汁炒め おにぎり 香物	豚汁うどん 卵サラダ じゃこ入切昆布大豆煮 ふりかけむすび 香物	牛肉ねぎそば ツナ&コンニャクソテー なすのお浸し ちらし寿司 甘酢生姜	焼うどん 厚焼卵のしそポン酢 もやしのゆかり和え いなり寿司 甘酢生姜	柳川風にゅう麺 春巻のきのこあんかけ ブロッコリーの甘酢 おにぎり 香物
夕食	和食	たいのきのこ焼 牛肉とにんにく芽の炒煮 ごま豆腐 ご飯 吸物 香物 フルーツ	串揚げ盛合せ うざく ほうれん草のくるみ和え ご飯 みそ汁 フルーツ 香物	さわらの西京漬 豆腐の挽肉包み揚げ 青梗菜の煮浸し ご飯 みそ汁 香物 フルーツ	さんまの塩焼 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し ご飯 吸物 香物 フルーツ	ぶり大根 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え ご飯 吸物 香物 フルーツ	うなぎのかば焼 さつま芋と鶏肉の旨煮 セロリとアロエの酢物 フルーツ ご飯 赤出汁 奈良漬	色々きのこ炊込み飯 たいのお刺身 茶碗蒸し いりこ煮 みそ汁 香物 フルーツ
	洋食 中華	ロールキャバツのクリーム煮 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯 スープ フルーツ	中華風かつおのタタキ 春雨中華サラダ ほうれん草のくるみ和え ご飯 スープ フルーツ	回鍋肉 (豚肉とキャバツの四川炒め) ジャンボ蒸しゆうまい 青梗菜の煮浸し ご飯 スープ フルーツ	豚肉ロースソテー サーモンマリネ 小松菜のゆず浸し ご飯 スープ フルーツ	牛肉のスタミナ焼 トマトの玉ねぎソース ほうれん草のおかか和え ご飯 スープ フルーツ	くり・きのこグラタン ローストビーフサラダ セロリとアロエの酢物 ご飯 スープ フルーツ	鶏手羽元ポトフ (コンソメ味洋風おでん) いかのリング揚げ グリーンサラダ ご飯 プリン&フルーツ
	麺類	担々麺 ごま豆腐 炒ゴーヤサラダ ご飯物 香物 フルーツ	五目きし麺 うざく ほうれん草のくるみ和え かっぱ巻 甘酢生姜 フルーツ	天婦羅うどん ジャンボ蒸しゆうまい 青梗菜の煮浸し 穴子手まり寿司 甘酢生姜	チャンポン麺 鶏肉と冬瓜煮 小松菜のゆず浸し 高菜炒飯 福神漬 フルーツ	シーフードお好み焼 厚揚げと六角里芋田楽 ほうれん草のおかか和え フルーツ 厚焼卵にぎり寿司 甘酢生姜	みそきし麺 ローストビーフサラダ セロリとアロエの酢物 フルーツ おしんこ巻 甘酢生姜	ドライカレーパスタ いかのリング揚げ グリーンサラダ フルーツ 炊込みむすび 香物

※都合により一部メニューが変更になることがあります。

予約表は 10月1日(火)17:00までにフロントへお申しください。

◎お粥をご希望の方は、前日正午までにフロントへお申しください。◎朝食は和、洋食ともに牛乳(80kcal)・コーヒー(32kcal:シュガー、ミルク含む)をご利用頂けます。

◎各欄の数字はカロリー数(単位kcal)です。朝食はマーガリン(60kcal)、ジャム(40kcal)を加算してください。ご飯大盛りの方は、160kcalを加算してください。